



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No5(5)  
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

# M

# AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 330 sahifa,  
22-may, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

## **BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:**

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

## **TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik  
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik  
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor  
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor  
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)  
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)  
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)  
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)  
Wookyuu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)  
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)  
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent  
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor  
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor  
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)  
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent  
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti  
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor  
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)  
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent  
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori  
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari  
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

**Muassis:** "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

**Hamkorlarimiz:** O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

**EDITOR-IN-CHIEF:**

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

**DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:**

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

**EDITORIAL BOARD MEMBERS:**

*Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician*

*Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician*

*Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor*

*Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor*

*Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor*

*Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor*

*Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor*

*Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)*

*Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)*

*Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)*

*Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)*

*Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)*

*Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)*

*Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor*

*Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor*

*Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor*

*Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)*

*Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor*

*Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor*

*Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor*

*Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor*

*Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service*

*Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor*

*Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)*

*Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor*

*Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor*

*Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor*

*Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics*

*Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor*

*Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region*

*Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun*

*Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences*

*Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor*

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”  
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot  
va ommaviy kommunikatsiyalar  
agentligi tomonidan **№C-5669363**  
reyestr raqami tartibi bo'yicha  
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

# MUNDARIJA

Matematika fanini o'qitishda kommunikativ va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar .....	10
<i>Esonturdiyev Mamatqobil Nurmamatovich</i>	
Geografik axborot tizimlari (GAT) texnologiyalari asosida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish metodikasi .....	13
<i>Bahromova Muhayyo Imomqul qizi</i>	
Geografiya ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari .....	18
<i>Tuyg'unov Murodjon Salimqul o'g'li</i>	
Biologiyani o'qitishda belgili-ramziy ko'rgazmalilik vositalaridan foydalanishning o'quvchilarning tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirishdagi roli .....	22
<i>Azimov I. T., Daminova F. A.</i>	
PISA 2025 doirasida raqamli ta'lim kompetensiyalarini baholashning innovatsion mexanizmlari .....	25
<i>Doniyorov Muxiddin Normamatovich, Ishanov Almat Adilxanovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tabiiy savodxonligini oshirishda zamonaviy pedagogik vositalarni qo'llash .....	28
<i>Abdunazarov Bobir Normurodovich</i>	
Raqamli ta'lim resurslari asosida kredit-modul tizimida talabalarning o'quv faoliyatini takomillashtirish .....	32
<i>Jumayeva Ra'no To'ychi qizi</i>	
Oila va maktab integratsiyasining shaxs kamolotiga ta'siri .....	36
<i>Rasulova Dildora Shuhratovna, Raxmatova Zulxumor Alimovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ kompetensiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari va uning ijtimoiy ahamiyati .....	40
<i>Sultanova Sahobar Ravshanbekovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani shakllantirishda tabiiy fanning o'rni .....	43
<i>G'afforova Zarnigor Abdumo'min qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'limda o'qituvchi va ota-onalar ijtimoiy hamkorligini rivojlantirish .....	47
<i>Xalikova Zaxro Mirshadmanovna, Xolbo'tayev Muzaffar Odilovich, Bozorova Xadicha Javlon qizi</i>	
Nutqida kechikish kuzatiladigan bolalarda nutqni qo'l va barmoq motorikasini rivojlantiruvchi o'yinlar orqali shakllantirish .....	51
<i>Ne'matova Hilola Ikrom qizi, Ahmadova Fotima Adizovna</i>	
Taym menejment asosida bo'lajak o'qituvchilarda liderlik fazilatlarini rivojlantirish .....	55
<i>Soliyeva Ruxsora Sharobiddin qizi</i>	
Sun'iy intellekt va NLP texnologiyalari asosida elektron ta'lim muhitida talabalarning mustaqil ta'lim kompetensiyalarini rivojlantirish .....	58
<i>Otakishiyeva Gulshano Abdulaziz qizi</i>	
Pedagogik kvalimetriya asosida bo'lajak o'qituvchilarning diagnostik madaniyatini shakllantirishning nazariy asoslari .....	61
<i>G'aniyeva Muattarxon Nodirbek qizi</i>	
Образовательные технологии с учётом восприятия цвета: психологические и методические аспекты .....	64
<i>Имамова Хурият Эргаш кизи</i>	
Yosh erkin kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish .....	69
<i>Ergashov Qaxramonjon Asqarovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini mantiqiy masalalar yechishga o'rgatish usullari .....	76
<i>G'iyosova Dilovar Orif qizi</i>	
Haykaltaroshlik fanining metodik qo'llanilishi .....	80
<i>Qodirov Bobirjon Botirjonovich</i>	
Ijtimoiy xavf ostidagi bolalarni qo'llab-quvvatlashning jahon tajribasi va psixologik-pedagogik asoslari .....	85
<i>Manzura Qosmuratova</i>	



Jahonda art-biznes klasterlarining ahamiyati va rivojlanish tuzilmasi.....	89
<i>A. S. Umarov</i>	
Автоматизация решения сложных математических задач графическим методом для углублённого изучения математики в школе .....	92
<i>Эргашев Серожиддин Султонмуродович, Маматов Исломбек Ильесович</i>	
Pedagogika darslarida raqamli va onlayn didaktik o'yinlardan foydalanish.....	97
<i>Qodirova Feruzaxon Abdiyaminovna</i>	
Sun'iy intellekt va tanqidiy fikrlashning kognitiv-konseptual komponenti va uni rivojlantirish metodikasi .....	102
<i>Sobirova Munavvarxon Qaxramonjon qizi</i>	
Media savodxonlik va axborot madaniyati fanida sun'iy intellekt savodxonligini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari .....	106
<i>Ermatov Sherzodbek Latipjonovich, Mirzayev Akramjon O'ktamjonovich</i>	
Adabiy ta'limda kompetensiyaviy yondashuv .....	111
<i>To'ychiyeva Mahfuza Umarkulovna, Islomova Shalola Ismoil qizi</i>	
Comparative Study of Passive Constructions in English and Their Translation Into Uzbek.....	117
<i>Elmirzayeva Maftuna Dusmurod qizi, Mustafoyeva Nigina Shuhrat qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish orqali pedagogik mas'uliyatni shakllantirishning dolzarb muammolari .....	122
<i>Botirova Odinaxon Abdumutalib qizi</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik modeli va metodik asoslari .....	126
<i>Haytbayeva S. R.</i>	
Imkoniyati cheklangan bolalarni psixologik qo'llab-quvvatlash orqali intellektual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish imkoniyatlari.....	131
<i>Kadirova Nigora Saxibjanovna</i>	
Bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarini dual ta'lim asosida kasbiy faoliyatga tayyorlashning nazariy asoslari.....	134
<i>Samiyeva Zuleyxa Uktamovna</i>	
Insonlar orasidagi munosabatlarda noverbal muloqotning komponentlarining ko'rinishlari .....	139
<i>Soliyev Farxodjon Sodikovich, Karimov Jahongirjon Murodjon o'g'li</i>	
Virtual texnologiyalar vositasida texnika fanlarini o'qitish mazmunini innovatsion rivojlantirish .....	145
<i>Yuldasheva Dilorom Husniddin qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suzish mashg'ulotlarini tashkil etish texnologiyasi.....	150
<i>Toshpulatova Aziza Toyirovna</i>	
Harbiy xizmatchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari .....	155
<i>Tursunov Shaxzod Ramazonovich, Mansurov Sardorbek Sirojiddin o'g'li</i>	
O'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlashning amaliy strategiyalari .....	159
<i>Begmatov Raximkul Olimovich</i>	
Ona tili darslarida analitik faoliyatni tashkil etish imkoniyatlari .....	164
<i>Narziyeva Mastura Sunnatovna</i>	
Maktabgacha ta'limda Project-Based learning texnologiyasi asosida tarbiyalanuvchilarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari .....	168
<i>Kubayeva Mavluda, Po'latova Gullola Ravshan qizi</i>	
Talabalarda iqtisodiy savodxonlikni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari .....	173
<i>Qo'chqorov Nodir Bozorovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini baholash jarayonida foydalaniladigan texnologiyalar va vositalar .....	178
<i>A'zamqulova Zilola Sunnat qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning didaktik asoslari.....	183
<i>Isaboyeva Dilyora Zokirjon qizi</i>	
Kimyo fanining tarixiy rivojlanishida metodologik yondashuvlar .....	187
<i>Begamov Shaxzod To'liqin o'g'li</i>	
Sport bilan shug'ullanishda qo'l va oyoq motorikalarini rivojlantirish mezonlari .....	190
<i>Imomov Asliddin Abdurazoqovich, Sattarov Qarshiboy Narqulovich</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	O'zbek va ingliz tillarida zamon kategoriyasining qiyosiy tahlili..... 194 <i>Xudoyberdiyeva Dilfuza Alisher qizi</i>	194
	Hayot faoliyati xavfsizligi fani o'qituvchisining kasbiy kompetentligi va rejalashtirish faoliyati..... 198 <i>Maxmudov Baxtiyor Xayrullayevich</i>	198
	Dizartriyali bolalarda motorikani rivojlantirish – nutqni rivojlantirishning asosiy omili ..... 202 <i>Mamatova Muzayyana Batirovna</i>	202
	Expression of Lexical Economy in English and Uzbek Through Stylistic Means ..... 205 <i>Omonov Baxtiyor Uktamovich</i>	205
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijodiy qobiliyatni shakllantirish..... 208 <i>Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Xamzayeva Sunbula Jasurovna</i>	208
	Xushmuomalalik strategiyalarining ijtimoiy vazifalari..... 212 <i>Alieva Navruza Xabibullayevna, Azizova Sanobarxon Valijon qizi</i>	212
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida shaxslilik sifatlarining kasbiy rivojlanishdagi psixologik ahamiyati ..... 216 <i>Dusmetova Maksuda Matnazarovna</i>	216
	Maktabgacha ta'lim jarayonida bo'lajak tarbiyachilarning ilustrativ yondashuv asosida kreativ va variativ faoliyat olib borish usullari va yo'llari..... 221 <i>Egamberdiyeva Madina Sharif qizi</i>	221
	Pragmatic Functions in Neurolinguistic Communication ..... 224 <i>Fayziyeva Parvina</i>	224
	Sahro gavhari: ruslar istilosigacha bo'lgan davrda Xiva me'morchiligi tarixi ..... 227 <i>Islomjon Xoljigitovich Mirzakulov</i>	227
	Moslashuvning psixologik mexanizmlari: ta'lim muhiti sharoitida shaxsning adaptatsiyasi..... 235 <i>Jaynarova Sayyora Isoqul qizi, Nuraliyeva Nasiba</i>	235
	Onalik psixologiyasi va o'rganishning nazariy jihatlari..... 238 <i>Kasimova Xulkar Atabayevna</i>	238
	Spheres of Language Use..... 243 <i>Kumakbayeva Gulbanu Kuntuarovna</i>	243
	Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarida kreativ tafakkurni rivojlantirishda nostandart topshiriqlar metodikasi..... 246 <i>Muxammadiyeva Dinora Tursunpulatovna</i>	246
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kasbiy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari va didaktik tamoyillari..... 251 <i>N. Jurayev</i>	251
	Dunyo bolalari huquqlarini himoya qilish: global muammolar, tizimli kamchiliklar va tanqidiy tahlil ..... 255 <i>Nargiza Ergasheva</i>	255
	Talabalarining dasturlashga oid agoritmik fikrlashini rivojlantirish orqali innovatsion faoliyatga tayyorlash usuli ..... 259 <i>Orziqulova Barchinoy Ixtiyor qizi</i>	259
	Talabalarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining tuzilmasi va psixologik komponentlari (motivatsion, kognitiv, irodaviy, emotsional-regulyativ komponentlar) ..... 264 <i>Otabekova Nargiza Avazbek qizi</i>	264
	O'zbek va ingliz tillaridagi metaforalarda til va madaniyat uyg'unligi ..... 269 <i>Rasulova Munajat Akmaljonovna</i>	269
	Limitlar nazariyasini kompyuter imitatsion modellar vositasida o'qitish metodikasi..... 273 <i>Safarov Abbas Abdurasul o'g'li</i>	273
	Ijtimoiy hamkorlik – barkamol avlodni tarbiyalash poydevori..... 278 <i>Sharipova Gulruxsor Nurkabilovna</i>	278
	Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ kompetensiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik mexanizmlari va uning ijtimoiy ahamiyati..... 282 <i>Sultanova Sahobar Ravshanbekovna</i>	282
	Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish ..... 285 <i>Tuxtayeva Azizabonu Abdurasulovna</i>	285



Matematika fanini o'zlashtirishda boshlang'ich sinf o'quvchilarining semiotik yondashuvini shakllantirish ...	289
<i>Xayrullayev Ismatulla Nurullayevich</i>	
Pedagogik qadriyatlar asosida o'quvchilarni tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish .....	293
<i>Xoliqova Inobatxon Bo'ri qizi</i>	
Umumta'lim maktabida elektron axborot-ta'lim resurslari.....	296
<i>Xolmurodov Shuxrat Okboevich, Norqobilov Hakimbek Nuriddin o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolaning kreativligini shakllantirishda innovatsion muhit .....	300
<i>Xonnazarova Gulasal Yusuf qizi</i>	
Ta'lim tizimida sinf rahbari faoliyatining joriy etilishining tarixiy asoslari va zamonaviy ko'rinishlari .....	303
<i>Xusenova Sadoqat Botirovna</i>	
Искусственный интеллект в методике преподавания русского языка: адаптивная обратная связь и развитие коммуникативной компетенции .....	308
<i>Джалилова Феруза Намазовна</i>	
Образовательные технологии с учётом восприятия цвета: психологические и методические аспекты.....	312
<i>Имамова Хурият Эргаш кизи</i>	
Межкультурный диалог как инструмент воспитания гармоничной личности в школе .....	317
<i>Махмудхожаев Ориф Бахтиёрович</i>	
Психологические факторы успешности профессионального обучения студентов .....	319
<i>Рахимходжаева В. С.</i>	
Специфика восприятия окружающего мира в лирике Афанасия Фета .....	325
<i>Татьяна Викторовна Половинкина</i>	



# O'QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGINI SAQLASHNING AMALIY STRATEGIYALARI

Begmatov Raximkul Olimovich

Navoiy davlat universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti  
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**Annotatsiya:** Zamonaviy ta'lim jarayonida o'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlash masalasi ilmiy-pedagogik va psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. O'qituvchilik faoliyati yuqori emotsional mas'uliyat, doimiy muloqot, vaqt bosimi, baholash jarayonlari va ijtimoiy kutishlar bilan chambarchas bog'liq bo'lgani sababli pedagoglarda stress, emotsional charchash hamda kasbiy kuyish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda individual o'zini boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, sog'lom kommunikatsiya, kasbiy chegaralarni belgilash, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va ta'lim muassasasi darajasidagi profilaktik choralar muhim strategiyalar sifatida yoritiladi. Shuningdek, o'qituvchilarning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar keltiriladi.

**Kalit so'zlar:** o'qituvchi, ruhiy salomatlik, stress, kasbiy kuyish, emotsional barqarorlik, psixologik profilaktika, pedagogik faoliyat, o'zini boshqarish.

**Abstract:** The issue of maintaining teachers' mental health in the modern educational process is analyzed from scientific-pedagogical and psychological perspectives. Since teaching activities are closely associated with high emotional responsibility, constant communication, time pressure, assessment processes, and social expectations, teachers may experience stress, emotional exhaustion, and professional burnout. Important strategies for strengthening mental health are highlighted, including individual self-regulation, the development of emotional intelligence, healthy communication, setting professional boundaries, team support, and preventive measures at the institutional level. In addition, practical recommendations aimed at improving teachers' psychological resilience are presented.

**Key words:** teacher, mental health, stress, professional burnout, emotional stability, psychological prevention, pedagogical activity, self-regulation.

**Аннотация:** Проблема сохранения психического здоровья учителей в условиях современного образовательного процесса анализируется с научно-педагогической и психологической точек зрения. Поскольку педагогическая деятельность тесно связана с высокой эмоциональной ответственностью, постоянным общением, дефицитом времени, процессами оценивания и социальными ожиданиями, у педагогов могут возникать стресс, эмоциональное истощение и профессиональное выгорание. Рассматриваются важные стратегии укрепления психического здоровья, включая индивидуальное саморегулирование, развитие эмоционального интеллекта, здоровое общение, установление профессиональных границ, командную поддержку и профилактические меры на уровне образовательного учреждения. Также представлены практические рекомендации, направленные на повышение психологической устойчивости учителей.

**Ключевые слова:** учитель, психическое здоровье, стресс, профессиональное выгорание, эмоциональная устойчивость, психологическая профилактика, педагогическая деятельность, саморегулирование.

## KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimining sifati nafaqat o'quv dasturlari, darsliklar yoki texnologik vositalar bilan, balki bevosita o'qituvchining shaxsiy va kasbiy salohiyati bilan belgilanadi. O'qituvchi o'quvchilarga bilim beruvchi mutaxassis bo'lish bilan birga, ularning dunyoqarashi, ijtimoiy moslashuvi, axloqiy qadriyatlar va emotsional rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatuvchi muhim shaxsdir. Shu sababli pedagogning ruhiy salomatligi ta'lim jarayonining barqarorligi va samaradorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

O'qituvchilik kasbi yuqori darajadagi muloqot, mas'uliyat, sabr-toqat, ijodkorlik va emotsional mehnatni talab qiladi. Pedagog har kuni turli xarakterdagi o'quvchilar, ota-onalar, hamkasblar va rahbariyat bilan munosabatga kirishadi. Darsga tayyorgarlik, hujjat yuritish, baholash, tarbiyaviy ishlar, metodik faoliyat va ijtimoiy talablar o'qituvchining psixologik yuklamasini oshiradi. Agar ushbu yuklama vaqtida boshqarilmasa, u stress, xavotir, emotsional charchash, motivatsiyaning pasayishi hamda kasbiy kuyish holatlariga olib kelishi mumkin [4, 118].

Ruhiy salomatlik insonning o'z imkoniyatlarini anglay olishi, hayotiy qiyinchiliklarga moslasha bilishi, samarali mehnat qilishi va jamiyat hayotida faol ishtirok eta olishi bilan bog'liq holatdir. O'qituvchi ruhiy salomatligini saqlash esa uning nafaqat shaxsiy farovonligi, balki o'quvchilarning psixologik xavfsizligi va ta'lim muhitining sog'lomligiga ham ta'sir qiladi. Chunki ruhiy jihatdan barqaror o'qituvchi sinfda ijobiy emotsional muhit yaratadi, konfliktlarni konstruktiv hal qiladi hamda o'quvchilarga nisbatan adolatli va samimiy munosabatda bo'ladi.

### MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Pedagoglarning ruhiy salomatligi va kasbiy faoliyatidagi psixologik barqarorlik masalalari ko'plab olimlar tomonidan tadqiq qilingan. E.G'. G'oziyev inson psixikasining shakllanishi va emotsional jarayonlarning shaxs faoliyatiga ta'sirini tahlil qilib, ruhiy holatning mehnat samaradorligidagi muhim o'rnini ta'kidlaydi [1].

V.M. Karimova ham psixologik muvozanat va shaxsning ichki resurslari faoliyat samaradorligiga ta'sir qilishini ko'rsatgan [2].

F.R. Abdurahmonov pedagogik faoliyatda psixologik omillarni o'rganib, o'qituvchining emotsional holati ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi ekanligini qayd etadi [3].

Xorijiy tadqiqotlarda pedagogik stress va kasbiy zo'riqish muammolariga alohida e'tibor qaratilgan.

C. Kyriacou o'qituvchilarda uchraydigan stress omillarini tahlil qilib, ortiqcha ish yuklamasi, vaqt bosimi va kommunikativ qiyinchiliklarni asosiy sabablar sifatida ko'rsatadi [4].

C. Maslach va M.P. Leiter kasbiy kuyish sindromini chuqur o'rganib, uzoq muddatli emotsional zo'riqish pedagogning kasbiy samaradorligi va shaxsiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini asoslaydi [5].

H. Selye esa stressning inson organizmiga ta'sir mexanizmlarini tavsiflab, ruhiy bosimni boshqarish zarurligini ilmiy jihatdan izohlaydi [6].

Ruhiy salomatlikni saqlashning amaliy strategiyalari bo'yicha D. Goleman emotsional intellektni rivojlantirishning ahamiyatini asoslab, o'z hissiyotlarini boshqarish va boshqalarni tushunish pedagogik faoliyatda muhim ko'nikma ekanligini ta'kidlaydi [7].

P.A. Jennings va M.T. Greenberg o'qituvchilarning ijtimoiy-emotsional kompetensiyasi sinf muhitining sog'lom shakllanishiga ta'sir qilishini ko'rsatadi [8].

C.R. Rogers esa ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv orqali psixologik qulay muhit yaratish o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi samarali munosabatlarni shakllantirishini qayd etadi [9].

### TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida ma'lumotlar ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish va mavjud nazariy manbalarni qiyosiy o'rganish usullari orqali olindi. To'plangan ma'lumotlar tizimlashtirildi, taqqoslash, tahlil va umumlashtirish metodlari asosida qayta ishlanib, o'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlashning amaliy strategiyalari hamda ularning pedagogik faoliyatdagi samaradorligi baholandi.

### TAHLIL VA NATIJALAR

Pedagogik faoliyatdagi psixologik zo'riqish bir necha omillar bilan izohlanadi.

*Avvalo, o'qituvchining mehnati doimiy ijtimoiy baholash* ostida kechadi. Har bir dars natijasi, o'quvchining o'zlashtirishi, ota-onalarning munosabati va ma'muriyat talablari pedagogning ichki holatiga ta'sir qiladi. Bunday sharoitda o'qituvchi o'zidan doimiy ravishda yuqori natijalarni kutadi va bu kutishlar ortiqcha mas'uliyat hissini kuchaytiradi [2,76].

*Ikkinchi muhim omil – emotsional mehnatdir.* O'qituvchi dars jarayonida o'z hissiyotlarini boshqarishga majbur bo'ladi. U charchagan, xavotirlangan yoki kayfiyati past bo'lgan holatda ham o'quvchilar oldida vazmin, madaniyatli va ijobiy ko'rinishga harakat qiladi. Bu holat uzoq davom etsa, ichki emotsional resurslarning kamayishiga olib keladi. Ayniqsa, intizomi murakkab sinflar, o'quvchilar o'rtasidagi nizolar yoki ota-onalar bilan keskin muloqotlar pedagogning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [5,203].

*Uchinchi omil – vaqt bosimi va ish hajmining ko'pligidir.* Zamonaviy ta'lim jarayonida o'qituvchi faqat dars berish bilan cheklanmaydi. U dars ishlanmalarini tayyorlaydi, elektron jurnal yuritadi, hisobotlar yozadi, tadbirlar tashkil etadi, o'z ustida ishlaydi va malakasini oshirib boradi. Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanat buzilganda, dam olish uchun yetarli vaqt ajratilmaganda ruhiy charchoq kuchayadi.

*To'rtinchi omil – kasbiy qadrlanish ehtiyojidir.* Har bir pedagog o'z mehnatining tan olinishini, hurmat qilinishini va qo'llab-quvvatlanishini xohlaydi. Agar o'qituvchi o'z mehnati yetarli darajada baholanmayotganini his qilsa, unda kasbiy qoniqish pasayadi. Kasbiy qoniqishning pasayishi esa motivatsiya, ijodiy yondashuv va pedagogik tashabbuskorlikka salbiy ta'sir qiladi [7,91].



O'qituvchi ruhiy salomatligini saqlashning *birinchi yo'nalishi* – **shaxsiy o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdir**. Pedagog, avvalo, o'zining charchash belgilari, stress manbalari va emotsional reaksiyalarini aniqlay olishi kerak. Masalan, doimiy asabiylashish, uyquning buzilishi, ishga qiziqishning kamayishi, bosh og'rig'i, tez charchash yoki o'quvchilar bilan muloqotdan qochish holatlari ruhiy zo'riqishning belgilari bo'lishi mumkin.

Bunday vaziyatlarda o'qituvchi o'z holatini inkor etmasdan, uni tahlil qilishi zarur. Oddiy kundalik yuritish, kun davomida eng ko'p energiya bergan va eng ko'p charchatgan vaziyatlarni yozib borish pedagogga stress sabablarini aniqlashga yordam beradi. Bu usul o'zini kuzatish va ruhiy yuklamani ongli ravishda boshqarishga xizmat qiladi [3,54].

*Ikkinchi strategiya* – **vaqtni to'g'ri rejalashtirishdir**. O'qituvchi ish vazifalarini muhimlik darajasiga ko'ra ajratishi, barcha ishlarni bir vaqtning o'zida bajarishga urinmasligi kerak. Darsga tayyorgarlik, hujjat ishlari, dam olish va shaxsiy hayot uchun alohida vaqt ajratish ruhiy muvozanatni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Pedagog o'z ish jadvalida qisqa tanaffuslarga ham e'tibor qaratishi lozim. Chunki qisqa, ammo sifatli dam olish diqqatni tiklaydi va emotsional zo'riqishni kamaytiradi.

*Uchinchi strategiya* – **emotsional intellektni rivojlantirishdir**. Emotsional intellekt o'z hissiyotlarini anglash, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va muloqotda hissiy muvozanatni saqlash qobiliyatidir. O'qituvchi sinfda yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarda shoshilinch emotsional javob bermasdan, vaziyatni tahlil qilishga, o'quvchining xatti-harakati ortidagi sabablarni tushunishga harakat qilishi kerak. Bu yondashuv pedagogning o'zini ham, o'quvchilarni ham ortiqcha stressdan himoya qiladi [6,136].

*To'rtinchi strategiya* – **sog'lom turmush tarzini saqlashdir**. Ruhiy salomatlik jismoniy salomatlikdan ajralgan holda mavjud bo'la olmaydi. Yetarli uyqu, me'yoriy ovqatlanish, jismoniy faollik, ochiq havoda sayr qilish va dam olish tartibi pedagogning psixologik barqarorligini oshiradi. Ayniqsa, kun davomida uzoq vaqt tik turish, ko'p gapirish va doimiy diqqatni jamlash o'qituvchi organizmida charchoqni kuchaytiradi. Shu bois muntazam jismoniy harakat stress gormonlarini kamaytirish va kayfiyatni yaxshilashga xizmat qiladi.

O'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlashda kasbiy chegaralarni to'g'ri belgilash alohida ahamiyatga ega. Ko'pincha pedagoglar o'z vazifalaridan tashqari ko'plab qo'shimcha mas'uliyatlarni ham zimmasiga oladilar. Ular darsdan keyin ham ota-onalar bilan yozishadilar, hujjatlarni uyda davom ettiradilar va dam olish vaqtida ham ish haqida o'ylaydilar. Natijada ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi chegara yo'qoladi.

Kasbiy chegaralarni belgilash o'qituvchining mas'uliyatsizligini emas, balki o'z mehnat resurslarini oqilona boshqarishini bildiradi. Masalan, ota-onalar bilan muloqot qilish uchun aniq vaqt belgilash, ish xabarlariga kechki dam olish vaqtida javob bermaslik, ortiqcha vazifalarni bajarishda "yo'q" deya olish pedagogning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Bunday ko'nikma o'qituvchiga o'z faoliyatini barqaror davom ettirish imkonini beradi [1,122].

Kommunikativ madaniyat ham muhim strategiyalardan biridir. O'qituvchi o'z fikrini muloyim, aniq va asosli ifoda eta olishi, konfliktli vaziyatlarda shaxsga emas, muammoga e'tibor qaratishi lozim. Muloqotda ayblovchi iboralardan ko'ra "men" pozitsiyasidan foydalanish samaralidir. Masalan, "Siz doim muammo yaratasiz", deyish o'rniga, "Bu vaziyat dars jarayoniga salbiy ta'sir qilmoqda, keling, uni birgalikda hal qilamiz", kabi yondashuv nizoni yumshatadi.

Ota-onalar bilan sog'lom muloqot o'qituvchi ruhiy salomatligi uchun muhim himoya omili hisoblanadi. Ota-onalar bilan munosabatlarda ochiqlik, hurmat va aniq qoidalar mavjud bo'lishi kerak. Pedagog o'quvchining muammosini ota-onaga yetkazishda tanqidiy emas, balki hamkorlikka yo'naltirilgan uslubdan foydalanishi lozim. Bu esa tushunmovchiliklar va ortiqcha emotsional bosimni kamaytiradi.

O'qituvchi ruhiy salomatligini saqlash faqat shaxsiy mas'uliyat emas, balki ta'lim muassasasining umumiy madaniyati bilan ham bog'liqdir. Sog'lom pedagogik jamoada hamkasblar bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, tajriba almashadi va muammolarni yashirmasdan muhokama qiladi. Bunday muhit o'qituvchining yolg'izlik hissini kamaytiradi hamda kasbiy ishonchini oshiradi.

Maktabda mentorlik tizimini yo'lga qo'yish foydali strategiyalardan biridir. Tajribali o'qituvchilar yosh pedagoglarga metodik va psixologik yordam ko'rsatsalar, yangi ish boshlagan o'qituvchilarda stress darajasi kamayadi. Yosh pedagog ko'pincha nazariy bilimga ega bo'lsa-da, sinfni boshqarish, ota-onalar bilan muloqot qilish yoki hujjatlarni yuritishda qiyinchiliklarga duch keladi. Mentorlik esa ushbu jarayonni yengillashtiradi [8,64].

Shuningdek, pedagogik jamoalarda psixologik treninglar, emotsional barqarorlik bo'yicha seminarlar, stressni boshqarish mashg'ulotlari va kasbiy refleksiya uchrashuvlarini tashkil etish zarur. Bunday tadbirlar o'qituvchilarga o'z tajribalarini baham ko'rish, ichki zo'riqishni kamaytirish va bir-biridan ruhiy yordam olish imkonini beradi.

Ta'lim muassasasi rahbariyati ham o'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlashda muhim o'rin tutadi. Rahbarning adolatli boshqaruvi, ochiq muloqoti, mehnatni qadrlashi va ortiqcha byurokratik bosimni kamaytirishi pedagoglarda kasbiy qoniqishni oshiradi. Aksincha, faqat nazorat va tanqidga asoslangan boshqaruv uslubi o'qituvchilarda xavotir va emotsional charchoqni kuchaytiradi.

### **Kasbiy kuyishning oldini olish**

Kasbiy kuyish – uzoq muddatli stress natijasida yuzaga keladigan emotsional, aqliy va jismoniy charchash holatidir. Pedagoglarda kasbiy kuyish ko'pincha o'quvchilarga nisbatan befarqlik, darsga ijodiy yondashuvning kamayishi, o'z mehnatidan qoniqmaslik, asabiylik va ichki bo'shliq hissi orqali namoyon bo'ladi <sup>[5,211]</sup>.

Kasbiy kuyishning oldini olish uchun:

*Avvalo*, pedagogning mehnat yuklamasi oqilona taqsimlanishi kerak. O'qituvchidan doimiy ravishda haddan tashqari ko'p hisobotlar, tadbirlar, qo'shimcha topshiriqlar va nazorat ishlari talab qilinishi uning asosiy pedagogik faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ta'lim muassasasida ish jarayonlarini soddalashtirish, keraksiz rasmiyatchilikni kamaytirish va o'qituvchining ijodiy mehnati uchun qulay sharoit yaratish muhimdir.

*Ikkinchidan*, o'qituvchi o'z kasbiy rivojlanishini faqat majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy o'sish imkoniyati sifatida qabul qilishi kerak. Malaka oshirish kurslari, metodik seminarlar, ilmiy-amaliy konferensiyalar va tajriba almashish jarayonlari pedagogga yangi g'oyalarni beradi. Yangilanish hissi kasbiy charchoqni kamaytiradi va pedagogik faoliyatga bo'lgan qiziqishni tiklaydi.

*Uchinchidan*, o'qituvchi o'z mehnatidagi ijobiy natijalarni ko'ra olishi lozim. Ko'pincha pedagoglar muammolar, kamchiliklar va tanqidlarga ko'proq e'tibor qaratadilar. Ammo o'quvchining kichik yutug'i, darsdagi muvaffaqiyatli usul, ota-onalarning minnatdorchiligi yoki sinfdagi ijobiy o'zgarishlar pedagog uchun ruhiy resurs bo'lib xizmat qiladi. Shu bois o'qituvchi o'z faoliyatidagi ijobiy jihatlarni qayd etib borishi maqsadga muvofiqdir.

### **Amaliy tavsiyalar**

O'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlash uchun quyidagi amaliy strategiyalar samarali hisoblanadi.

*Birinchidan*, har bir pedagog o'zining kundalik ish rejimida qisqa psixologik tanaffuslar tashkil etishi lozim. Darslar oralig'ida 3–5 daqiqalik chuqur nafas olish, sokin yurish yoki jimlik mashqlari emotsional zo'riqishni kamaytiradi.

*Ikkinchidan*, haftalik ish rejasida “majburiy dam olish vaqti” belgilanishi kerak. Dam olish vaqtini ish bilan to'ldirish o'qituvchining tiklanish imkoniyatlarini cheklaydi. Shaxsiy hayot, oila, ijodiy mashg'ulotlar, sport yoki sevimli hobbii pedagogning ichki resurslarini tiklaydi.

*Uchinchidan*, o'qituvchilar uchun maktab psixologi bilan muntazam maslahatlashuv tizimini yo'lga qo'yish zarur. Psixolog faqat o'quvchilar bilan emas, balki pedagoglar bilan ham ishlashi, ularga stressni boshqarish, konfliktlarni hal qilish va emotsional barqarorlikni saqlash bo'yicha yordam ko'rsatishi kerak.

*To'rtinchidan*, pedagogik jamoada o'zaro hurmat va ishonch muhitini shakllantirish lozim. Hamkasblar o'rtasidagi nosog'lom raqobat, tanqidiy munosabat va befarqlik ruhiy bosimni kuchaytiradi. Aksincha, hamkorlik, tajriba almashish va o'zaro e'tirof o'qituvchining kasbiy ishonchini oshiradi.

*Beshinchidan*, o'qituvchi o'z oldiga real maqsadlar qo'yishi zarur. Har bir o'quvchidan bir xil natija kutish, barcha muammolarni bir o'zi hal qilishga urinish yoki doimo mukammal bo'lishga intilish ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Pedagog o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashi, yutuq va kamchiliklarga nisbatan sog'lom munosabatda bo'lishi kerak.

## **XULOSA VA TAKLIFLAR**

O'qituvchilar ruhiy salomatligini saqlash zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb masalalaridan biridir. Pedagogning psixologik barqarorligi dars sifati, o'quvchilar bilan munosabatlar, sinf muhitining sog'lomligi hamda ta'lim natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilik faoliyatidagi stress, emotsional zo'riqish va kasbiy kuyish holatlarini kamaytirish uchun individual, kommunikativ, jamoaviy va tashkiliy strategiyalar uyg'un ravishda qo'llanilishi zarur.

Maqolada tahlil qilinganidek, o'zini anglash, vaqtni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, kasbiy chegaralarni belgilash hamda jamoaviy qo'llab-quvvatlash o'qituvchilar ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omillar hisoblanadi. Shu bilan birga, maktab rahbariyati va ta'lim muassasasining ichki madaniyati ham pedagoglarning ruhiy farovonligini ta'minlashda katta ahamiyatga ega.



Demak, o'qituvchi ruhiy salomatligini saqlash alohida shaxsiy muammo emas, balki ta'lim sifati va jamiyat kelajagi bilan bog'liq strategik vazifa hisoblanadi. Ruhiiy jihatdan sog'lom, psixologik jihatdan barqaror va o'z kasbiy faoliyatidan qoniqish hosil qiladigan o'qituvchi barkamol avlodni tarbiyalash jarayonida eng muhim tayanch kuch sifatida xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Abdurahmonov F.R. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 248 b.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 544 b.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2012. – 320 b.
4. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006. – 256 b.
5. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1997. – 200 p.
6. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
7. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future Research. – London: Educational Review Press, 2001. – 156 p.
8. Jennings P.A., Greenberg M.T. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. – New York: Review of Educational Research Publishing, 2009. – 94 p.
9. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 516 p.
10. Rogers C.R. Freedom to Learn. – Columbus: Charles E. Merrill Publishing Company, 1969. – 358 p.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
  - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
  - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
  - 13.00.03 Maxsus pedagogika
  - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
  - 13.00.07 Ta'limda menejment
  - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
  - 07.00.00 Tarix fanlari
  - 19.00.00 Psixologiya fanlari
  - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
  - 02.00.00 Kimyo fanlari
  - 03.00.00 Biologiya fanlari
  - 09.00.00 Falsafa fanlari
  - 10.00.00 Filologiya fanlari
  - 11.00.00 Geografiya fanlari



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2026. №5(5)**

---

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.  
**Litsenziya raqami: № 136361.**

**Manzirimiz:** Toshkent shahar, Yunusobod tumani  
19-mavze, 17-uy.